

## 12月1日（金）

きょうは、“ほうれんそうのソテー”の「ほうれんそう」についてのお話です。まず、「ほうれんそう」という名前は、原産地である現在のイランという国を、昔の日本では「ホウレン」と呼んでいたことから、「ほうれんそう」になったと言われています。

栄養は、カロテンやビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、葉酸、カリウム、鉄分などがたくさん含まれています。カロテンは体の中でビタミンAに変わり、カゼなどの病気の予防をしてくれます。しっかり残さずに食べて、病気に負けない体をつくりましょう。